**Приложение**

**Примеры анкеты для самодиагностики:**

**Инструкция:** оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где:

1 – Совершенно не согласен

2 – Скорее не согласен

3 – Затрудняюсь ответить

4 – Скорее согласен

5 – Полностью согласен

**Утверждения:**

1. Я точно знаю, что мне нравится, а что нет.
2. Мне легко говорить «нет», когда меня о чем-то просят.
3. Я часто чувствую себя использованным другими людьми.
4. Я легко выражаю свои чувства.
5. Я могу защитить себя, когда кто-то вторгается в мое личное пространство.
6. Я часто делаю то, чего не хочу, чтобы избежать конфликта.
7. Я легко прощаю себя за ошибки.
8. Я часто чувствую себя виноватым, когда отстаиваю свои интересы.
9. Я считаю, что мои потребности важны.
10. Я позволяю другим принимать решения за меня.

**Обработка результатов:** (Можно не делать во время занятия, предложить родителям проанализировать самостоятельно дома)

* Подсчитайте сумму баллов по вопросам 1, 4, 5, 7, 9.
* Подсчитайте сумму баллов по вопросам 2, 3, 6, 8, 10.
* Вычтите вторую сумму из первой.
* Интерпретация:
* Если результат выше 10: ваши личные границы, скорее всего, достаточно четкие и здоровые.
* Если результат от 5 до 10: вам стоит обратить внимание на некоторые аспекты своих личных границ и поработать над их укреплением.
* Если результат ниже 5: ваши личные границы, вероятно, нуждаются в укреплении.

**Примеры ситуаций для анализа в группах:**

1. Ребенок без разрешения взял вашу любимую вещь. Ваша реакция?
2. Коллега постоянно просит вас помочь с его работой, даже когда вы заняты. Как ему отказать?
3. Родители постоянно дают вам непрошеные советы о вашей жизни. Как вежливо установить границы?
4. Друг приходит к вам в гости без предупреждения. Как сказать ему, что вам это не удобно?
5. Ваш супруг(а) читает ваши личные сообщения. Как обсудить это?

**Дополнительные материалы (в памятки):**

* **Типы личных границ:** Физические, эмоциональные, интеллектуальные, материальные, временные.
* **Права человека, связанные с личными границами:** Право на личное пространство, на собственные чувства, на собственные мысли, на отказ, на защиту.

**Техники отстаивания личных границ:**

* "Я-сообщение": Выражение своих чувств и потребностей без обвинений (например: "Я чувствую себя некомфортно, когда ты… Мне нужно, чтобы…").
* "Сломанная пластинка": Повторение своей просьбы или отказа снова и снова, без объяснений и оправданий.
* Установление последствий: Если границы нарушаются, необходимо установить последствия (например: "Если ты продолжишь брать мои вещи без разрешения, я буду вынужден…").

**Полезные фразы для защиты личных границ:**

* «Мне нужно время, чтобы подумать».
* «Нет, я не могу этого сделать сейчас».
* «Мне это неприятно».
* «Я не хочу об этом говорить»,
* «Это мое личное дело».

**Рекомендации по проведению:**

* Создайте атмосферу доверия и взаимоуважения.
* Активно используйте интерактивные методы работы.
* Поощряйте участие всех родителей.
* Отвечайте на вопросы четко и понятно.
* Акцентируйте внимание на практическом применении полученных знаний.
* Не забывайте о юморе и позитивном настрое.

**Оценка эффективности:**

* Анкетирование участников после проведения родительской гостиной (оценка удовлетворенности, полезности информации).
* Наблюдение за изменениями в поведении родителей в общении с детьми и другими людьми.
* Обратная связь от родителей через некоторое время после проведения мероприятия.
* Увеличение числа обращений к психологу по вопросам взаимоотношений.

**Примечания:**

* Данная методическая разработка может быть адаптирована под конкретные условия и потребности образовательного учреждения.
* При необходимости, можно пригласить психолога для проведения родительской гостиной.
* Важно помнить, что формирование здоровых личных границ – это процесс, требующий времени и усилий.